



令和7年

12月

区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば

豊島区南大塚2-36-1

いきいき TEL 03-5976-4399

子育て TEL 03-3946-7665

区民ひろばの事業は、持続可能な開発目標(SDGs)の実現を目指しています。



ひろばまつり(お楽しみパーク)

6日(土) 13時30分から15時30分

(受付 13時15分から) 先着400名

大人も子どももどなたでも
参加できます

お待ちしております!!

ボールプール で宝探し

当たりボールを
たくさん探そう

つみつき チャレンジ

空き缶を高く
積み上げてみよう!!

絵本 読み聞かせ

1回目 14:00から
2回目 15:00から

玉入れを たのしもう!

的への玉入れに挑戦!

ペットボトルたおし

ポッチャのボールでペット
ボトルを倒して遊ぼう

カフェ コーナー

ほっと♡
ひと休み

カーレット 体験

卓上カーリング
を体験しよう

※「血圧測定コーナー」、「豊島区民社会福祉協議会CSW」の展示等もあります

アラビア文化にふれよう

クラーンを聞いてアラビア文化にふれ
てみよう!

日 時: 13日(土) 13時から15時

※申込不要 お子さんから大人の方まで
どなたでも直接ご来館ください

主催: 地域区民ひろば課

親子delism

親子で楽しい「音楽遊び」をしましょう。
手遊び、楽器遊び、身体を動かしてムーブメント遊び、
リズムにのって楽しいひとときを!

日 時: 3日(水) 10時30分から11時

講 師: 舟越映子氏

定 員: 乳幼児親子

※申込不要 開催の日時に直接ご来館ください



聞かせて! あなたの痛いところ

～お茶を飲みながら理学療法士とおしゃべり会～

日 時: 15日(月) 13時30分から15時

ナビゲート役: 理学療法士 樋口奈央氏

健康運動指導士 大和田 裕美氏

対 象: 65歳以上の方

定 員: 20名(先着順)

申 込: 11月25日(火)から

数独をやってみよう

日 時: 18日(木) 13時30分から14時30分

定 員: 10名(先着順)

申 込: 1日(月)から

どなたでもどうぞ

初心者歓迎



フォークソング&オールティーズ

日 時: 20日(土) 13時30分から15時

出 演: 都電沿線&赤羽フォークソング倶楽部

※60から80年代のフォークソング、ペンチャーズ等

の生演奏を楽しみましょう

どなたでもどうぞ



《事業の申込みについて》

- ・定員制の事業は豊島区民の方が優先です。
- ・区外の方は申込み開始日から1週間後の
受付開始となります。
- ・特記のないものは、窓口・電話での申込み
ができます。
- ・定員が限られているため、ご本人からの
申込みとさせていただきます。

子育てプログラム

主に乳幼児親子対象 (一部小学生参加可)

事業名	日程	時間	内容	定員	申込
お昼の体操	毎日	11時50分から12時	みんなでアンパンマン体操をしましょう		
小学生タイム	3・17日(水)	15時から16時30分	多目的室1で楽しく遊ぼう!		
あかちゃん紙芝居	5日(金)	11時から11時20分	お子さん、ママ、パパも楽しい紙芝居です		
絵本読み聞かせ	7日(日)	11時から11時30分	「りぶりんととしま」による絵本の世界		
ミニミニアスレチック	12・26日(金)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台で遊びましょう		
おはなしルーム	18日(木)	10時30分から11時	中央図書館読み聞かせボランティアのおはなし会		
こども紙芝居	21日(日)	11時から11時30分	みんなでこども紙芝居を楽しみましょう		
うきうきタイム	23日(火)	10時30分から11時	親子でふれあい遊び、手がた・足がたもとめます		
ホームスタート	毎週木曜日	11時から12時	地域の先輩ママと気軽に話してみませんか		
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	10日(水)	10時40分から12時	クリスマス工作 身長、体重測定 主催: 巣鴨地区民生児童委員協議会	10組(先着)	11月26日(水)から
(出前事業)出張育児相談	16日(火)	10時から11時15分	申込、問い合わせは池袋保健所まで 3987-4174	要事前申込	

いきいきプログラム

65歳以上の方対象



囲碁・将棋	毎週火・木曜日	13時から16時	囲碁・将棋を楽しめます	どなたでもどうぞ
レッツミュージック	12日(金)	10時30分から11時30分	リズムに乗って歌や楽器を楽しみます 講師: 木内愛弓氏	登録制 申込受付中
歌のひろば	24日(水)	10時30分から11時	ピアノに合わせて歌いましょう 講師: 舟越映子氏	どなたでもどうぞ
脳トレタイム	26日(金)	10時30分から11時30分	雑学クイズ、八重樫の1月カレンダー作り	先着20名 申込不要

交流プログラム

どなたでも



モルック	5日(金)	13時30分から15時	モルックを楽しみましょう		
ポッチャを楽しもう	11日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう	どなたでもどうぞ	申込不要 開催の日時に直接ご来館 ください
吟詠教室	13日(土) 16日(火)	10時30分から11時30分	講師: 竹野岳游氏		
吹矢教室	19日(金)	13時30分から15時	指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています		
リズムでGo!	17日(水)	10時30分から11時30分	リズムに合わせ楽しくステップ 講師: 近藤容子氏	登録制	申込締め切りしました
カーレット	7・21日(日)	13時30分から15時30分	多世代コミュニケーション&頭脳スポーツ 卓上カーリングを楽しみましょう	登録制	申込受付中



令和7年 12月 区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば

豊島区南大塚2-36-1

いきいき TEL 03-5976-4399

子育て TEL 03-3946-7665



開館時間 9:00から17:00

		1 階						2 階	
		集会室		教養室 1		教養室 2		上段:多目的室 1 下段:多目的室 2	
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	月		ニューソング	《貸室抽選》 ●舞台発表実行委員会					大塚延寿会
2	火			《貸室抽選》	大塚百齡会		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	タイガーキッズ
3	水	伝Den	サロンリズム体操会			キーボードの会	mocm	♥親子deリズム	♥小学生タイム
4	木					オカリナ会	●囲碁・将棋	南大塚卓球部	大塚健康ダンス
5	金		●モルック		平松寿クラブ		フラ・ブルメリア	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
6	土	ひろばまつり(お楽しみパーク)							
7	日		カラオケサロン ラベンダー		●カーレット		エヌソークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	space kid's 大塚 おてだま
8	月		ひばり会		大塚百齡会		mocm		
9	火	YGクラブ			ヨーガ健康教室		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
10	水		サロンリズム体操会			楽しいコーラス	健康マーじゃん	☆子育てサロンさくらんぼ	エミーズ
11	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	●ポッチャを楽しもう	大塚健康ダンス
12	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア			♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム
13	土	スマートエイジング	☆アラビア文化に ふれよう	自彊縁結び		●吟詠教室	理事連絡会	大塚延寿会	大塚池袋太極拳クラブ 音輪会
14	日		スペース				エヌソークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
15	月		●聞かせて!あなた の痛いところ				mocm	平松寿クラブ	大塚延寿会
16	火			●吟詠教室		☆ヒヤリングフレイル	●囲碁・将棋	☆出張育児相談	大塚百齡会 タイガーキッズ
17	水	●リズムでGo!	ニューソング		新日本婦人の会	キーボードの会	健康マーじゃん	南大塚卓球部	♥小学生タイム
18	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会		●数独をやってみよう	オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
19	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			南大塚卓球部	●吹矢教室
20	土	●フォークソング& オールディーズ準備	●フォークソング& オールディーズ	第2ブロック	平松寿クラブ	●フォークソング&オールディーズ控室		大塚延寿会 サマディヨーガセラピー	大塚池袋太極拳クラブ 音輪会
21	日		カラオケサロン ラベンダー		●カーレット		エヌソークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム
22	月		ひばり会						
23	火	YGクラブ		雑司ヶ谷ウォーキン グクラブ	ヨーガ健康教室		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	大塚百齡会
24	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会				mocm	南大塚卓球部	エミーズ
25	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
26	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア			♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム
27	土	臨時休館日							
28	日	臨時休館日							
29	月	休館日《12月29日(月)から1月3日(土)までは年末年始休館になります》 《なお、1月4日(日)は臨時休館日のため1月の開館は5日(月)からです》							
30	火								
31	水								



●ひろば主催事業(いきいき) ♥ひろば主催事業(子育て) ◆ひろば主催事業(交流) ☆出前事業 ○自主活動 無印 団体・サークル

※ 11月18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 1月分の貸室抽選は12月1日(月)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(☎6861-2930)

CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が配置されています。何でもお気軽にご相談ください。

☆暮らしの何でも相談会 17日(水) 10時30分から11時30分

2025

つながる・つながる・ひろばのWA!
スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催!スタンプを押して景品をもらおう!